



Siempre comience a dar alimentos sólidos con una cuchara. Eso ayuda al desarrollo muscular y mandibular, lo que contribuye al desarrollo del habla.

Una vez que se incorporan alimentos sólidos a la dieta, se le debe dar al bebé un único alimento nuevo por vez durante 3 a 5 días, antes de incorporar otro. Este método de incorporar alimentos lentamente permite detectar a qué alimentos podría ser alérgico el bebé. Si el bebé presenta una reacción alérgica a determinado alimento, elimínelo de la dieta por un tiempo hasta que pueda volver a intentarlo. La mayoría de las alergias alimenticias desaparecen antes de los 5 años.

Las reacciones alérgicas a los alimentos incluyen los siguientes síntomas:

- Urticaria (manchas rojas que se asemejan a picaduras de mosquito)
- Sarpullido con picazón
- Problemas respiratorios, estornudos, congestión, sibilancia, garganta cerrada
- Náuseas, vómitos o diarrea
- Palidez, mareos o disminución del ritmo cardíaco



Alimentación del bebé

De 6 a 12 meses



¡Listos para comer!

El crecimiento, el desarrollo y las necesidades alimenticias de los bebés varían en cada una de las primeras etapas de la infancia. A los seis meses, la mayoría de los bebés están preparados para empezar a comer alimentos sólidos de consistencia blanda.

Los signos de que el bebé está preparado para empezar a comer alimentos sólidos incluyen los siguientes:

- El bebé puede sentarse solo, con poco apoyo
- El bebé mantiene la cabeza firme y derecha
- El bebé abrirá la boca cuando vea que la comida se acerca.
- La lengua permanecerá estirada en la parte inferior de la boca para recibir la cuchara.
- El bebé juntará los labios sobre la cuchara y retirará la comida.
- El reflejo de protrusión lingual disminuye; el bebé puede mantener la comida en la boca en lugar de empujarla hacia afuera con la lengua
- El bebé mira para otro lado cuando está lleno

Aspectos básicos de los alimentos:

No hay motivo para ofrecer los alimentos en un orden determinado. Los alimentos sólidos incluyen cereales para bebés, carnes, verduras y frutas que tengan la consistencia adecuada para un bebé. Los primeros alimentos de un bebé deberían ser alimentos de un solo ingrediente que sean nutritivos y tengan una textura fina y suave. El bebé debería comer alimentos de todos los grupos antes de los 7 u 8 meses.

Los bebés más grandes necesitan más alimento; además, a medida que coman más, tomarán menos leche materna y de fórmula. Entre los 8 y los 12 meses de vida, los bebés deben comer una amplia variedad de alimentos y texturas. Además, el bebé comenzará a tomar la comida con los dedos y a ponérsela en la boca. Sonríale y háblele a su bebé... y no se preocupe por el desorden. Es importante para el aprendizaje que el bebé pueda jugar con los alimentos una o dos veces por día.

Seguridad durante las comidas:

- No deje al bebé solo mientras come. Siente al bebé siempre derecho y dele de comer despacio.
- Evite usar analgésicos para la dentición antes de comer, ya que puede afectar la forma de masticar y tragar del bebé.
- Preste atención a los peligros de ahogo: corte los alimentos redondos, como las zanahorias, en tiras pequeñas en lugar de en monedas circulares. Las uvas, las cerezas, las bayas, las bolitas de sandía y los tomates cherry deben cortarse en cuartos. Retire las semillas de las frutas y las verduras.
- Sirva carne molida en lugar de salchichas, trozos de carne o carne dura.
- Sirva queso rallado o cortado en tiras pequeñas en lugar de trozos de queso.
- Unte una capa delgada de mantequilla de maní suave u otra mantequilla de frutos secos en tostadas o galletas para evitar que la mantequilla se pegue al paladar del bebé y lo ahogue.
- No le dé al bebé caramelos duros, palomitas de maíz, frutos secos, fruta disecada ni semillas.
- Evite usar azúcar, miel, sal o grasa agregada en la comida del bebé.
- Lave la parte superior de los frascos de comida

para bebés antes de abrirlos. Nunca le dé al bebé la comida directamente del frasco. Saque del frasco una pequeña cantidad de alimento y colóquela en un recipiente pequeño. Cierre y refrigere el frasco hasta la próxima vez que lo use.

Destete:

Dejar el pecho o el biberón es un proceso gradual. La decisión de pasar del pecho a una taza o un biberón es personal y debe tomarla la madre.

El bebé debe empezar a aprender a tomar de una taza cuando pueda sentarse sin apoyo y coma alimentos sólidos. Los bebés suelen empezar a tomar en taza a los 7 meses y deben abandonar el biberón por completo antes del primer año. Esperar demasiado hace que sea más difícil para el bebé y la familia. Los bebés normales y sanos no deberían usar biberón después de los 14 meses. Para comenzar el proceso, dele al bebé una taza para que juegue a los 6 meses.

Destete exitoso:

- Elija la hora de comer que al bebé menos le interesa (por ejemplo, bien avanzada la tarde) y ofrézcale una taza en lugar de un biberón. Sosténgale la taza durante las primeras semanas del destete.
- Siga usando la taza a esa hora durante una semana o dos y luego incorpore la taza en otro horario de comer.
- El último biberón del día o el primero de la mañana suelen ser los más difíciles de reemplazar porque el bebé está cansado y no quiere cambios. Para ayudar a que el bebé se sienta seguro, tenga a mano un juguete o una manta favoritos cuando el bebé tome el biberón. Cuando le saque el biberón, el bebé seguirá teniendo el juguete o la manta y se sentirá a gusto.
- Ofrézcale solo leche materna, leche de fórmula o agua en la taza. Evite las bebidas endulzadas; si le da jugo, use solo de 1 a 2 onzas (29 a 59 ml).
- Sea paciente y dele mucho cariño y atención en lugar de un biberón a la hora de dormir.
- Ofrézcale un tentempié pequeño y una bebida en taza cerca del horario de dormir.
- Coloque una pequeña cantidad de agua en el biberón en lugar de leche materna o de fórmula.



Plan de alimentos sugerido*

	6 meses	De 7 a 8 meses	De 9 a 12 meses
Desayuno	6 a 8 onzas (177 a 236 ml) de leche materna o de fórmula	6 a 8 onzas (177 a 236 ml) de leche materna o de fórmula	4 a 6 cucharadas de cereal para bebés 2 a 4 cucharadas de fruta blanda picada 4 a 6 onzas (118 a 177 ml) de leche materna o de fórmula
Tentempié	1 a 2 cucharadas de carne sola hecha puré	2 cucharadas de cereal de un solo grano mezclado con leche materna o de fórmula 1 cucharada de puré de frutas	2 onzas (59 ml) de agua en una taza 2 a 4 cucharadas de yogur 2 a 4 cucharadas de fruta blanda
Almuerzo	6 a 8 onzas (177 a 236 ml) de leche materna o de fórmula	6 a 8 onzas (177 a 236 ml) de leche materna o de fórmula	2 a 4 cucharadas de carne picada o molida 2 a 4 cucharadas de verduras cocidas 4 a 6 onzas (118 a 177 ml) de leche materna o de fórmula
Tentempié	1 a 2 cucharadas de cereal para bebés de un solo grano mezclado con leche materna o de fórmula	2 cucharadas de puré de verduras 2 cucharadas de yogur	Bastones integrales tostados Una capa delgada de crema de cacahuate suave 2 onzas (59 ml) de agua en una taza 6 a 8 onzas (177 a 236 ml) de leche materna o de fórmula
Cena	6 a 8 onzas (177 a 236 ml) de leche materna o de fórmula	1 a 2 cucharadas de carne hecha puré 2 cucharadas de cereal 2 cucharadas de puré de verduras 6 a 8 onzas (177 a 236 ml) de leche materna o de fórmula	2 a 4 cucharadas de carne picada o molida 2 a 4 cucharadas de verduras cocidas 2 a 4 cucharadas de arroz integral cocido o pasta integral 6 a 8 onzas (177 a 236 ml) de leche materna o de fórmula

*Esta sugerencia es simplemente una guía; es posible que los bebés coman más o menos que estas cantidades.